

**MANFAAT LATIHAN YOGA UNTUK MENURUNKAN LINGKAR  
PERUT PADA IBU RUMAH TANGGA DI SUKOHARJO**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Peogeam Stusdi Strata 1  
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh:**

**DENY NUR SOKMAWATI**

**J120130035**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**MANFAAT LATIHAN YOGA UNTUK MENURUNKAN LINGKAR  
PERUT IBU RUMAH TANGGA DI SUKOHARJO**

**PUBLIKASI ILMIAH**



**Wahyuni, SSt.FT., M.Kes**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**MANFAAT LATIHAN YOGA UNTUK MENURUNKAN LINGKAR**  
**PERUT IBU RUMAH TANGGA DI SUKOHARJO**

Diajukan oleh:

**Deny Nur Sokmawati**

**J120 130 035**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**

**Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Pada hari Rabu, 23 Agustus 2017**

**dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji**

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Wahyuni, SSt.FT., M.Kes<br>(Ketua Dewan Penguji)       | (.....) |
| 2. Wijianto, SSt.FT., M.Or<br>(Anggota I Dewan Penguji)   | (.....) |
| 3. dr. Siti Soekiswati, M.H<br>(Anggota II Dewan Penguji) | (.....) |

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan,

  
  
**Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes**  
**NIK. 786/NIDN. 06-1711-7301**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, 13 Oktober 2017

Penulis



**Deny Nur Sokmawati**

**J120 130 035**

# MANFAAT LATIHAN YOGA UNTUK MENURUNKAN NILAI LINGKAR PERUT IBU RUMAH TANGGA DI SUKOHARJO

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Obesitas telah menjadi masalah kesehatan dan gizi masyarakat dunia, baik di negara maju maupun di negara berkembang. Hal ini terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara energi yang keluar dengan asupan energi. Obes perut bisa dilihat dari lingkaran perut dan pinggang. Cara untuk menurunkan lingkaran perut adalah dengan melakukan *exercise*, salah satunya adalah *exercise* yang dapat dilakukan adalah dengan latihan Yoga.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui manfaat latihan yoga untuk menurunkan lingkaran perut ibu-ibu rumah tangga di Sukoharjo.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini adalah penelitian semu (*quasi experiment*). Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan pre dan post tes dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Besarnya sampel yang diperoleh adalah 15 orang dan menjadi subyek perlakuan dan subjek kontrol. Analisa data menggunakan uji *shapiro Wilk test* dan uji *Paired simple T test*.

**Hasil Penelitian:** Hasil uji pre dan post digunakan uji *Paired simple T-test*, jika hasil nilai  $\text{sig}(p) < 0,05$  maka ada perbedaan antara pre dan post. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diberi latihan yoga diperoleh  $Z = 2,933$  dan nilai  $P = 0,000$  atau  $< 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan yoga terhadap penurunan nilai lingkaran perut.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh latihan yoga terhadap penurunan nilai lingkaran perut pada ibu rumah tangga di Sukoharjo.

**Kata kunci:** Latihan Yoga, Obesitas, Lingkaran Perut.

## ABSTRACT

**Background:** Obesity has become a health and nutrition problem of the world community, both in developed countries and in developing countries. This happens because of an imbalance between energy coming out with energy intake. Abdominal obesity can be seen from the circumference of the abdomen and waist. The way to reduce abdominal circumference is to exercise, one exercise that can be done is by practice Yoga.

**Objective:** To know the benefits of yoga practice to reduce the stomach circle of housewives in Sukoharjo.

**Method:** This research type is quasi experiment. This research was conducted with pre and post test approach with one group pretest-posttest design. The sample size was 15 people and subjected to treatment and control subjects. Data analysis using test shapiro wilk test and Paired simple test T test.

**Result:** Pre and post test result used paired simple T-test, if the result of sig (p)  $< 0,05$  then there is difference between pre and post. Based on the above table shows that after being given yoga practice obtained  $Z = 2.933$  and the value of  $P = 0.000$  or  $< 0.05$ , it can be concluded that there is influence of yoga practice on decrease in abdominal circumference value.

**Conclusion:** There is an influence of yoga practice on the decline of abdominal circumference in housewives in Sukoharjo.

**Keywords:** Yoga Exercise, Obesity, Abdominal Rings.

## 1. PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi masalah kesehatan dan gizi masyarakat dunia, baik di negara maju maupun di negara berkembang. Hal ini terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara energi yang keluar dengan asupan energi. Prevalensi nasional obesitas pada penduduk berusia  $\geq 15$  tahun, laki-laki 13,9% dan perempuan 23,8% (Ade dkk, 2013). Obes perut bisa dilihat dari lingkar perut dan pinggang. Menurut pandangan paramedis, perut buncit merupakan kriteria penentuan kegemukan dan status kesehatan seseorang.

Di Asia ukuran lingkar pinggang ideal bagi pria tidak lebih dari 90 cm, dan ukuran lingkar pinggang wanita Asia tidak lebih dari 80 cm. Jika seseorang memiliki lingkar pinggang lebih dari ukuran tersebut disebut dengan obesitas sentral (Perut buncit). Dan dapat meningkatkan resiko seseorang untuk menderita penyakit jantung koroner. 1/3 kematian di dunia disebabkan oleh penyakit jantung (Medi Wirawan, 2011).

Cara untuk menurunkan lingkar perut adalah dengan melakukan exercise, salah satu exercise yang dapat dilakukan adalah dengan latihan Yoga. Yoga adalah aktivitas yang mempertahankan keseimbangan dalam tubuh. Gerakan-gerakan yoga yang berkaitan dengan bagian otak tentu menyebabkan tubuh menjadi seimbang dan sehat, selain itu yoga juga dapat memperlancar sirkulasi darah. Yoga merupakan alternatif aerobik yang menarik karena latihannya memerlukan sedikit ruangan, tidak memerlukan peralatan dalam latihannya, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya.

Olah nafas (pranayama) sangat berperan penting dalam yoga, dimana nafas menjadi bagian terpenting dalam yoga meskipun tidak

mengesampingkan gerakan (asana), meditasi dan rileksasi. Gerakan dalam yoga sangat diperlukan sebagai koordinasi antara otot dan nafas, sehingga yoga juga dapat menguatkan tulang (Astrid, 2015).

Menurut Kresna (2014) berikut ini beberapa gerakan dalam yoga yang bisa membentuk tubuh diantaranya pose marjarasana atau cat pose, pose bhujaangasana atau cobra pose, dan pose navasana atau boat pose.

## **2. METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian semu (quasi exsperiment). Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan pre dan post tes dengan rancangan penelitian one groub pretest-posttest design. Penelitian menggunakan data primer dengan cara mengambil data sebelum dan sesudah latihan. Jumlah responden dalam penelitian ini ada 15 orang. Latihan yoga di lakukan 2 kali seminggu selama 60 menit dalam 4 minggu. Analisa data menggunakan uji *shapiro wilk test* dan uji *Paired simple T test*.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Uji Normalitas**

Setelah di lakukan uji nirmalitas dengan uji *shapiro-wilk test*. Dari hasil uji statistik diperoleh hasil bahwa data berdistribusi normal.

### **3.2 Uji pengaruh**

Setelah ddilakukan uji pengaruh dengan menggunakan uji *paired simple T-test*. Dari hasil uji statistik diperoleh hasil bahwa latihan yoga berpengaruh terhadap penurunan lingkar perut.

### **3.3 Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan uji *shapiro-wilk*, diperoleh hasil nilai sig(p) dengan nilai lingkar perut awal 0,738 dan akhir 0,520. Hasil tersebut menunjukan bahwa data berdistribusi normal karena ( $p > 0,05$ ). Uji beda pre dan post dilakukan untuk mengetahui perbedaan

penurunan nilai lingkar perut sebelum dan sesudah diberikan latihan yoga. Uji pre dan post digunakan uji paired simple T-test, jika hasil nilai sig(p) <0,05 maka ada perbedaan antara pre dan post. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diberi latihan yoga diperoleh  $Z = 2,933$  dan nilai  $P = 0,000$  atau <0,05, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan yoga terhadap penurunan nilai lingkar perut ibu rumah tangga di Sukoharjo diterima atau  $H_a$  diterima.

Pemberian latihan yoga berpengaruh terhadap penurunan lingkar perut pada kasus obesitas central. Menurut Yulia Fitri dkk (2016) aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mempengaruhi komposisi tubuh dengan baik dan seimbang. Manfaat Latihan Yoga Untuk Menurunkan Lingkar Perut : Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana menurunkan berat badan karena mampu membakar lemak (Nussy, 2012).

Proses pembakaran lemak terjadi saat ada kontraksi otot ketika latihan yoga dengan memanfaatkan energi. Bermula dari pemecahan simpanan lemak yang terdapat di dalam tubuh yaitu trigeliserida. Trigeliserida di dalam tubuh ini akan tersimpan di dalam jaringan adipose (adipose tissue) serta di dalam sel-sel otot (intramuscular triglycerides). Melalui proses yang dinamakan lipolisis, trigeliserida yang tersimpan ini akan di konversi menjadi asam lemak (fatty acid) dan gliserol. Pada proses ini, untuk setiap 1 molekul trigeliserida akan terbentuk 3 molekul asam lemak dan 1 molekul gliserol.

Kedua molekul yang dihasilkan melalui proses ini kemudian akan mengalami jalur metabolisme yang berbeda di dalam tubuh. Gliserol yang terbentuk akan masuk ke dalam siklus metabolisme untuk diubah menjadi glukosa atau juga asam piruvat. Sedangkan asam lemak yang terbentuk akan dipecah menjadi unit-unit kecil melalui proses yang dinamakan  $\beta$ -oksidasi kemudian menghasilkan energi (ATP) di dalam mitokondria sel.



Proses  $\beta$ -oksidasi berjalan dengan kehadiran oksigen serta membutuhkan adanya karbohidrat untuk menyempurnakan pembakaran asam lemak. Pada proses ini, asam lemak yang pada umumnya berbentuk rantai panjang yang terdiri dari  $\pm 16$  atom karbon akan dipecah menjadi unit-unit kecil yang terbentuk dari 2 atom karbon. Tiap unit 2 atom karbon yang terbentuk ini kemudian dapat mengikat kepada 1 molekul KoA untuk membentuk asetil KoA. Molekul asetil-KoA yang terbentuk ini kemudian akan masuk ke dalam siklus asam sitrat dan diproses untuk menghasilkan energi seperti halnya dengan molekul asetil KoA yang dihasilkan melalui proses metabolisme energi dari glukosa/glikogen menurut M. Anwari Irawan 2007.

### **3.4 Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam penelitian sebagai berikut:

- 1). Kurang terkontrolnya aktifitas keseharian subjek oleh peneliti.
- 2.). Peneliti hanya memfokuskan pada lingkar perut.
- 3). Peneliti hanya memfokuskan penelitian pada perubahan penurunan nilai lingkar perut.
- 4). Peneliti tidak melakukan kontrol makanan yang di konsumsi oleh subjek penelitian.
- 5). Ruang lingkup penelitian hanya ibu ibu yang mengikuti latihan yog di desa Jombor.

## **4. PENUTUP**

### **4.1 Kesimpulan**

Ada pengaruh latihan yoga terhadap penurunan nilai lingkar perut pada ibu rumah tangga di Sukoharjo.

## 4.2 Saran

Pada penelitian ini peneliti memiliki beberapa keterbatasan penelitian disarankan untuk peneliti selanjutnya dan subyek yang di teliti dapat mempertimbangkan:

- 1). Peneliti selanjutnya sedapat mungkin untuk dapat mengontrol aktifitas keseharian subjek.
- 2). Peneliti selanjutnya sedapat mungkin mengontrol pola makan dan jenis makanan yang di konsumsi oleh subjek di setiap harinya
- 3). Peneliti selanjutnya dapat memperluas ruang lingkup penelitian
- 4). Ibu-ibu dapat mengajak teman-temannya untuk latihan yoga

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Chintya, N.D, & Trias Mahmudiono. 2013. *Hubungan Pola Makan,Aktivitas Fisik,Sikap dan Pengetahuan Tentang Obesitas Denga Status Gizi Pegawai Negeri Sipil di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Media Gizi Indonesia. Vol. 9 no. 1 42-48
- Amalia, Astrid. 2015. *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta : Panda Media.
- Irwan, M.Anwari. 2007. *Metabolisme Energi Tubuh & Olahraga*. Diambil dari : [staffnew.uny.ac.id](http://staffnew.uny.ac.id) > upload > pendidikan. ( 9 oktober 2017)
- Kreasna, Gl.2014. *5 Menit Yoga Untuk Orang Sibuk*. Yogyakarta : Media Presindo
- Nussy Y C. Gustaf A. Ratag E.2012. Analisis Upaya Penurunan Berat Badan.Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi. Manado
- Wirawan, Medi. 2011. *Sehat Ada di Lingkar Pinggang*. Yogyakarta : Bursa Ilmu.